

1年次前期・必修

1単位・30時間

---

---

**【概要・目的】**

本科目では、体育・スポーツ教育での学びや協調性、自主性等を生かし、仲間同士による助け合いを通して、スポーツの楽しさだけでなく、達成感、爽快感を創出することを目標とします。実施する種目はスポーツ実技として学校体育のバスケットボール（ポートボール）やバレーボールなどで、これらのスポーツ種目を8人～12人グループ単位の対戦形式で行います。

また、最近話題になっているドッジビー、キンボール、ボッチャ等のスポーツウェルネスについても紹介し、各自の健康の維持・増進に効果的な運動・スポーツを実践するとともに、健康の維持・増進に必要な運動の基礎的理論を学びます。

---

**【到達目標】**

- 1) スポーツの正しいルールを理解し、正しい技術を身につける。
  - 2) 他者との良好な人間関係を築く習慣を身につける。
  - 3) 必要に応じてリーダーシップ、フォロワーシップを発揮できる。
- 

**【内容・スケジュール】**

- 1) ガイダンス（授業の内容・進め方について）
  - 2) アイスブレイク（ゲーム）
  - 3) スポーツ実技1（ポートボール）
  - 4) スポーツ実技2（バスケットボール）
  - 5) スポーツ実技3（ポートフリスビー）
  - 6) スポーツウェルネス1（ドッジビー）
  - 7) スポーツウェルネス2（ドッジビー）
  - 8) スポーツウェルネス3（キンボール）
  - 9) スポーツウェルネス4（キンボール）
  - 10) スポーツ実技4（バレーボール）
  - 11) スポーツ実技5（バレーボール）
  - 12) スポーツウェルネス5（バドミントン、アルティメット、ボッチャ等）
  - 13) スポーツウェルネス6（バドミントン、アルティメット、ボッチャ等）
  - 14) スポーツウェルネス7（バドミントン、アルティメット、ボッチャ等）
  - 15) スポーツウェルネス8（バドミントン、アルティメット、ボッチャ等）
- 

**【評価】**

レポート（50%）、出席状況および参加態度など（50%）

---

**【教科書】**

使用しません。必要に応じて資料を配布します。

---

**【推薦参考図書】**

適宜、提示します。

---

**【その他】** 動きやすい服装（できれば中学校・高等学校の体操服）、体育館シューズで参加してください。メールアドレス：gowa@oiu.jp